

Физкультминутки

Дети всегда с нетерпением ждут нового учебного года, особенно те, кто идет «первый раз в первый класс». Но учеба – это очень тяжелый труд. И ребенку 6–8 лет зачастую трудно выдержать урок. Поэтому учитель должен помнить о физкультминутке на уроке. Ведь физические упражнения в течение учебного дня повышают функциональные возможности организма, умственную и физическую работоспособность детей. Особенно важна эта пауза для первоклассников. Однако выполнение просто физических упражнений для них будет не совсем интересным и быстро надоест. Поэтому хочу предложить несколько физкультминуток в стихотворной форме, которые очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют.

Физкультминутка № 1.

Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх – хлопок,
Руки вниз – хлопок другой.

(Ходьба, руки вверх – хлопок, руки вниз – хлопок.)

Дальше в лес шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.

(Ходьба вразвалку на внешней и внутренней стороне ступни.)

Снова дальше мы идем –
Перед нами водоем.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз-два, раз-два –
Позади уже вода!

(Прыжки с ноги на ногу.)

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.

(Ходьба с подниманием и опусканием рук.)

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.

(Наклон вперед – руки касаются пола, выпрямиться, поднять руки, потянуться.)

Зайчик быстро скачет в поле:
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки.

(Прыжки на двух ногах.)

На поляну мы приходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.

(Наклоны вперед в движении.)

Физкультминутка № 2.

Подняться – потянуться,
Согнуться – разогнуться,
В ладоши три хлопка,
Головою три кивка,



На «три-четыре»
Руки шире,
Руками помахать,
На место тихо сесть.

(Дети выполняют движения, о которых идет речь.)

Физкультминутка № 3.

Раз, два, три, четыре, пять –
Вышли дети погулять.

(Ходьба на месте.)

Остановились на лугу,
Я вперед быстрее бегу.

(Два шага вперед.)

Лютики, ромашки, розовые кашки
Собирал наш дружный класс.

(Наклоны.)

Вот какой букет у нас!

(Дети вытягивают руки вперед.)

Физкультминутка № 4.

Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке.
Посмотрел он вправо, влево.

(Повороты головы вправо и влево.)

Приседанья сделал смело.

(Приседания.)

Пощипал немного пух.

(Согнутые в локтях руки дети отводят в стороны, имитируют пощипывания.)

И с разбегу в воду – плюх!

(Прыжок вперед.)

Физкультминутка № 5.

Вышли мышки как-то раз
Посмотреть, который час.

(Ходьба на месте.)

Раз, два, три, четыре –
Мышки дернули за гири.

(Поднимание и опускание рук.)

Вдруг раздался страшный звон –
Убежали мышки вон.

(Бег на месте.)

Зернышки покушали,
Тишину послушали.

(Дети тихо садятся на свои места.)

Физкультминутка № 6.

Распахнуто окошко:
Нам холод нипочем.

(Руки в стороны.)

Походим мы немножко
И сон с себя стряхнем.

(Ходьба на месте.)

Чтоб ногам работу дать,
Будем дружно приседать.

(Приседания.)

Я возьму шар большой,
Подниму над головой.

(Руки в стороны, затем руки вверх.)

А теперь пора учиться,



И не будем мы лениться.

(Дети тихо садятся на свои места.)

Зарядка для кистей рук.

Исходное положение: руки поставлены локтями на парту, кулаки сжаты.

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

(Дети разжимают пальцы.)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхет.

(Дети шевелят пальчиками.)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

(Дети сжимаем пальцы в кулак.)

Тихо засыпают,

Головой качают.

(Дети возвращают кистями рук.)

